

Die Neumann Methode®
BEKANNT AUS TV UND PRESSE

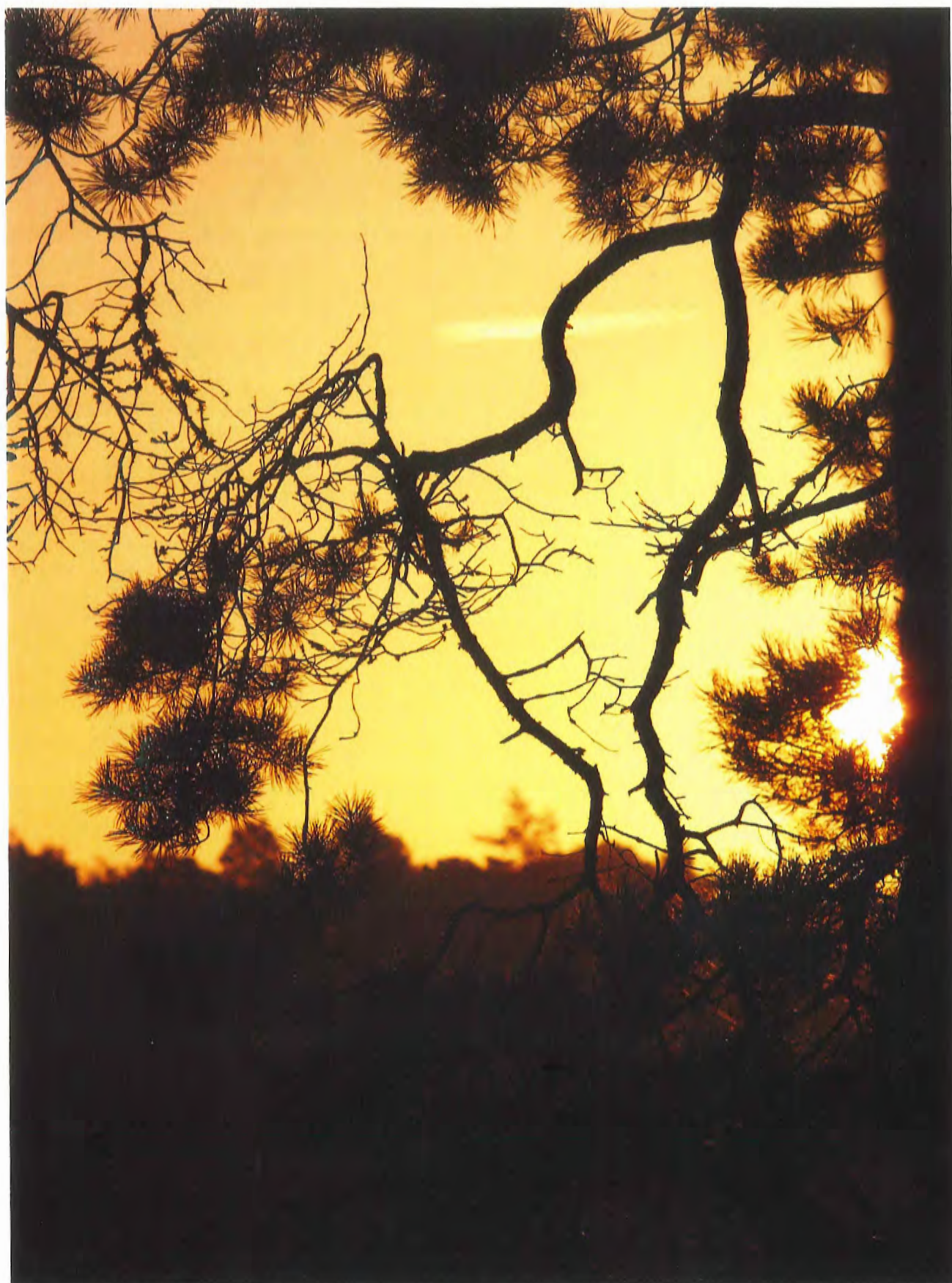


DIE ERFOLGREICHE PRAXIS ZUR
BESSEREN POTENZIALENTFALTUNG

„KURZKUR
SEHR
EFFEKTIV“
(STERN)

DIE GEHEIMNISSE DER
GELASSENHEIT

EKKEHARD R. NEUMANN



Jeder neue Tag bringt unendliche
Möglichkeiten

In der Ruhe liegt die Kraft

Endlich gute Informationen in einer Zeit von großen Herausforderungen. Wir sind die ersten Generationen, die Dank der globalen Kommunikation Ihr Leben selbst in die Hand nehmen kann. Die Menschen sind freier denn je und haben in vielen Länder die Wahlmöglichkeit, Ihren Weg zum Glück zu finden. Dank der Wissenschaft, Forschung und der Zugang zu altem Wissen ist der Mensch jetzt in der Lage sein Leben zu ändern, indem er seine Einstellung ändert und durch neue Erfahrungen anders handeln kann.

Es gibt viele unterschiedliche Möglichkeiten, um glücklicher, zufriedener und erfolgreicher zu sein : Meditation, Massagen, QiGong, Tai Chi, Alexander Technik, Feldenkreis, Yoga und viele andere Methoden.

Die altbekannte Redensart , daß in der Ruhe die Kraft liegt, birgt viele Antworten und Lösungen für unseren Alltag. Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit, genießen Sie die Natur, lassen Sie so gut es geht von der Vergangenheit los, im Hier und Jetzt sein und schöpfen Sie nachhaltig neue Energie. Gelassenheit ist der Garten Eden in dem Gesundheit, Zufriedenheit und Glück blühen.

Aber was genau bedeutet *gelassen sein* eigentlich? „Es ist viel mehr als ein andauernder Sinneszustand, der die Fähigkeit verleiht auch in den stressigsten Situationen die Ruhe zu behalten und sich dem Moment hinzugeben. Sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und Fehlschläge sowie Erfolge loslassen zu können, um sich auf die nächste Aufgabe fokussieren zu können“, so die Definition eines jungen Fußballers auf Leistungsniveau. Oder anders gesagt: Gelassenheit ist ein Zustand der inneren Ruhe und des seelischen Friedens.

„Wer Gelassenheit sein Eigen nennt, kann mit allem fertig werden!“ Gudrun Zydek

Gelassenheit hat große Vorteile. Sie fördert nachweislich die Gesundheit, reduziert Stress und steigert die Lebensqualität. Gelassene Menschen sind kreativer, konzentrierter und letztendlich erfolgreicher, weil sie oft die besseren Entscheidungen treffen. Sie klarer in Ihren Gedanken, sind zufriedener und glücklicher mit ihrem Leben. Darüber hinaus ist bewiesen, dass entspannte Menschen auf das andere Geschlecht attraktiver wirken. Die Ausstrahlung eines Menschen hängt im Kern von seiner Zufriedenheit mit seinem Leben ab. Von dieser Wirkung berichtet auch der Fußballer O. Springer: „Beherrscht man die Fähigkeit der ständigen Gelassenheit, öffnen sich neue Möglichkeiten. Man meistert einfacher Alltagsschwierigkeiten, ändert seine Ausstrahlung und sein Wirken auf andere und geht selbstbewusster durchs Leben.“

Zwar scheint Gelassenheit nicht möglich, indem wir sie auf Rezept bestellen oder uns willentlich dazu entscheiden. Man kann sie jedoch herbeiführen, üben und immer wieder herstellen.

„Gelassenheit kann man lernen. Man braucht dazu nur Offenheit, Motivation, ein bißchen Ausdauer und vor allem Bereitschaft, sich von den alten, eingefahrenen Bahnen zu lösen, in denen unser Denken und Handeln sich häufig bewegt.“ Ludwig Bechstein

Der Hamburger Gelassenheits-Experte Ekkehard R. Neumann hat aus 30 Jahren Praxiserfahrung und Passion in der Arbeit mit Menschen auf allen fünf Kontinenten eine Methode entwickelt, die zu einer nachhaltigen Steigerung der Lebensqualität auf gesundheitlicher, persönlicher und beruflicher Ebene führt. „Gelassenheit schenkt Ihnen mehr Leichtigkeit im Alltag, hilft kluge Entscheidungen zu treffen und gesund zu bleiben“, so Neumann.

Die Neumann-Methode basiert auf einer Kombination aus Entspannung mit Hilfe von Massagetechniken und Musik an der Schnittstelle von Wissenschaft, Schulmedizin und fernöstlicher Heilkunst. So werden Körper, Geist und Emotion angesprochen, das in uns schlummernde Unterbewusste wird aktiviert. Alles, was von innen kommt, kann nach außen strahlen.

Der Schlüssel zur Gelassenheit: Hilfe zur Selbsthilfe. Alle Kräfte, die der Mensch braucht, um eine Situation zu ändern, kann er aus sich selbst schöpfen. Der Gelassenheits-Experte aktiviert durch sanfte Berührungen bestimmte Kraftpunkte und Energiezentren. Er fördert die individuellen Potentiale und Ressourcen, verhilft zu innerer Ruhe und Gelassenheit, weckt mentale und physische Kraft.

Die Gesundheitsexpertin Astrid Wronsky schreibt in der Vital nach einer Eigenerfahrung :

„ Ich liege in einem besonderen Liegestuhl und genieße. Gestern war der Stuhl für mich nur bequem, heute fühle ich mich von ihm getragen.

Schwerelos, in Sicherheit, warm. Mein Kopf wird gehalten wie von zwei Händen. Ich spüre mein Becken, wie es wohligh und tief in das Leder einsinkt. Alle Massagen haben ein ähnliches Glücksgefühl erzeugt wie die erste. Was mich vor allem fasziniert, ist diese plötzliche aktive Gelassenheit, die ich in mir spüre.

Ich fühle mich befreit und unglaublich wach. Voller Elan hat sich in mir etwas verändert.

Ich mag plötzlich leuchtende Farben, lange Spaziergänge, frisches Gemüse und ich rauche nicht mehr.

Und ich lächle immer noch... „

Wer sich in die Hände von Ekkehard R. Neumann begibt, der darf sich auf tiefe, energiegeladene Entspannung freuen, die im Gedächtnis bleibt. Sie müssen nichts, außer sich zurücklehnen.

„Gelassenheit entsteht in der Konzentration auf das Wesentliche.“ Bruno Schulz

Neumanns Methode ist einzigartig, nachhaltig und wirkungsvoll. Sein Versprechen: „Mit meinem Gelassenheitstraining wird es Ihnen gelingen, Ihre starken Wünsche und Ziele mit mehr Klarheit und Leichtigkeit Realität werden zu lassen – sei es Gesundheit, beruflicher Erfolg oder ein besseres Miteinander in der Familie.“

Bei Managern, Selbstständigen, Leistungssportlern und Trainern gilt Ekkehard R. Neumann schon seit Jahren als Insidertipp. Seine praxisbezogene, individuelle Begleitung auf mentaler, physischer und emotionaler Basis garantiert Leistungssteigerung in Perfektion. Seine Klienten berichten von: Entspannung, höherer Belastbarkeit, Klarheit, Entscheidungskraft, Motivation, Fröhlichkeit und Zufriedenheit.

„Der beste Aussichtsturm des Lebens ist die Gelassenheit.“ Ernst Ferstl

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) sieht Stress als eines der größten Gesundheitsrisiken des 21. Jahrhunderts an. Der wachsende Druck wirkt sich in weiten Kreisen der Bevölkerung gravierend auf die Gesundheit aus. Deshalb ist es wichtig, mit Stressprävention aktiv zu mehr Ruhe und Gelassenheit zu finden. Geben Sie sich einen inneren Ruck – und reduzieren Sie den Stressfaktor mit Hilfe der Neumann-Methode.

Nähere Informationen auch im Netz unter www.ekkehard-r-neumann.com.

TQO-Academy

GO for achievement

Introducing professional coaches:

MAKING PEOPLE AND VALUE GROW !

Ekkehard Rüdiger Neumann Relaxation Management

Managers, freelancers, coaches and competitive sportsmen have considered Ekkehard Rüdiger Neumann and his concept Power & Emotions ® as an insider tip for a long time.

Ekkehard Rüdiger Neumann combines personalized coaching with a strong relation to practice. His coaching contains emotional, mental and physical exercises which guarantee success with unusual energy.

Motto: "Yes, I can feel better..."

Anwendung der Kraftzentrale des Unterbewusstseins (EQ) für "MAGIC LEARNING"

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



EKKEHARD R. NEUMANN

contact@ekkehard-r-neumann.com
www.ekkehard-r-neumann.com

Paracelsus Schule
Barmbeker Str. 8
22303 Hamburg
Tel. 040 - 691 11 91

MAGIC LEARNING ist die Optimierung des Lernens durch "Lernen im Alpha-Zustand" (TIEFEN-ENTSPANNUNG). Dadurch lernen wir schneller, erinnern uns besser und es ist eine größere Potenzial - Entfaltung möglich.

Gleichzeitig ist die Arbeit, mit dem EQ zur freudigen Gelassenheit, eine Methode für bessere Konzentrationsfähigkeit, für Stärkung des Immunsystems, für die Aktivierung der Selbstheilungskräfte und für mehr Selbstvertrauen. Wir entwickeln damit Erfolgsstrategien für Prüfungen und setzen effektiv eigene Potenziale frei.

Durch MAGIC LEARNING erwerben Sie eine praxisbezogene Begleitung auf mentaler, physischer und emotionaler Ebene.

"Learning by doing and by own feelings" macht das Lernen so viel leichter und erfolgreicher.

Seminarnummer:
SSD20081022

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Paracelsus Schule
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:



Dozent/in Ekkehard Rüdiger Neumann: Jg. 1958; 30 Jahre Berufserfahrung auf 5 Kontinenten. Als fachlicher Berater unterstützte er die Magazine Vogue, Vital und Journal der Frau und ist als Kolumnist für Spiegel Online tätig. Gewinner des internationalen deutschen Trainingspreises für Kommunikation im Gesundheitswesen. Gründer einer SPA-Oase mit Wohlfühlhaus in Südschweden und Entwicklung der NEUMANN - METHODE.



paracelsus schule hamburg

paracelsus
die heilpraktikerschulen

Evelyn Rosewich (Hrsg.) Mehr Lust auf Leistung Ekkehard Rüdiger Neumann

28 innovative
Trainingskonzepte zur
Weiterentwicklung
von Unternehmen und
Mitarbeitern

GABAL
management

Ekkehard Neumann

Kapitel 22: Lust auf Energie

Mitarbeiter, die sich wohl fühlen, leisten mehr

Was Sie in diesem Kapitel erwartet

Höchstleistungen am Arbeitsplatz kann man fordern – und fördern. Wer von sich selbst und seinen Mitarbeitern verlangt und erhofft, dass alle Energien zum Wohl des Unternehmens eingesetzt werden, sollte darüber nachdenken, wie er brachliegende Potenziale freisetzt. Die kreative Entwicklung von Potenzialen ist möglich in einer Umgebung, in der sich der Mensch wohl fühlt, entspannen und regenerieren, seine verschütteten Energien freisetzen und neue Energie aufbauen kann. Zum Beispiel im »Wohlfühlhaus« in Schweden, das zugleich als Vorbild dient, wie Sie Ihr Unternehmen zu einer »Wohlfühl-Firma« entwickeln.

Willkommen im Wohlfühlhaus

»Seit Jahren gebe ich immer Vollgas. Laufe selten unter 150. Ich fühle mich wie ein Hamster, der läuft und läuft und es nicht mehr schafft, das Rad anzuhalten. Mein Herz rast. Auch noch nachts. Morgens wache ich natürlich wie gerädert auf. Trinke tagsüber in der Firma literweise Kaffee, um wach zu bleiben. Und fühle mich trotzdem müde und lustlos.« Mit diesen Worten schildert mir der Abteilungsleiter Klaus Hensch, der zu Gast bei mir ist, sein Problem.

Er macht eine kleine Pause, schaut dabei durch die großen Panorama-

Ein Haus zum
Entspannen

Eine einschneidende Begegnung

„Wo Geben und Nehmen zu Einem wird.“

(Zitat aus Siddhartha, Herman Hesse)

Ich war sechzehn. Auf nach Lanzarote! Ich hatte extra eine Woche dafür im Lager Kisten geschleppt und endlich genug Geld zusammen. Ich spazierte in den Klippen herum, die Steilküste lockte mich, der Ozean rauschte. Es war herrlich. Manchmal schwamm ich danach im Pool vom Club. Da sah ich einen arrogant aufgeplusterten, stolzen Mann mit gezwirbeltem Schnurrbart herumstolzieren. „Was für ein Spinner“, dachte ich.

Abends an der Bar sah ich ihn wieder. „Nicht schon wieder der!“ Er sprach mich an: „Meine Inspiration ist Siddhartha. Kennen Sie Hermann Hesse?“ Kannte ich nicht. Wir trafen uns in den nächsten Tagen in den stürmischen Klippen zu langen Gesprächen über das Leben.

Bei der Abreise schenkte er mir sein persönliches Exemplar von Hesses „Siddhartha“. Die Geschichte berührte mich im tiefsten Herzen. Im Buch geht es um den Sinn des Lebens, Wissen und Unwissen, Krankheit, Altern und den Tod.

Mir kam eine klare Entscheidung: Ich werde in Zukunft Freund und Helfer sein und so meiner Berufung folgen. Daraus entwickelte sich meine Karriere.

Die Kraft meiner Worte und die Kraft meiner inneren Einstellung

Worte, Gedanken, Gefühle sind für mich der Anfang meiner Taten und Ergebnisse.

„Ekkehard, du bist ein Glückskind!“

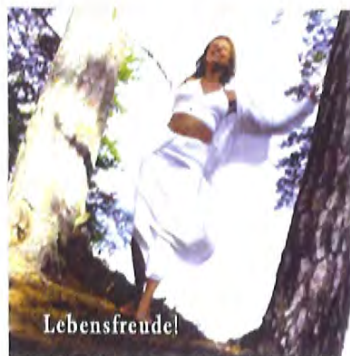
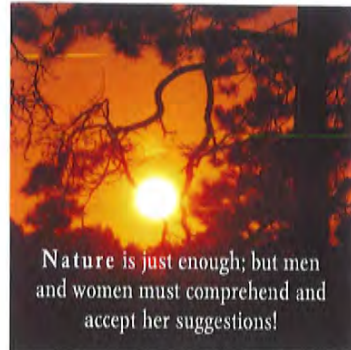
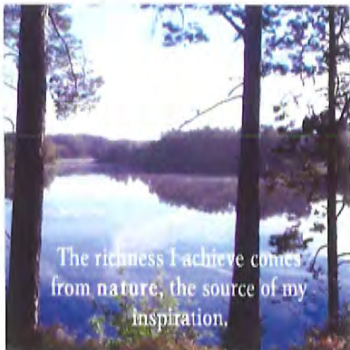
Seit ich ein kleiner Junge war, hörte ich diesen Satz immer wieder, vor allem in besonderen Situationen, in denen ich ein Glücksgefühl empfunden habe. So wurde dieser Satz meines Vaters ein Geschenk, ein inneres Gefühl und mehr und mehr zu meiner Wirklichkeit.

Meine innere Einstellung entscheidet über mein Leben. Sie bestimmt darüber, was ich denke, was ich fühle und wie ich handele.

„I got good news for me – I have a choice!“

Mit meiner inneren Einstellung bestimme ich maßgeblich meine Zukunft, meinen Erfolg, meine Gesundheit und mein persönliches Lebensglück.

Meine innere Einstellung macht mich zum Schmied meines eigenen Glücks. Ich frage mich immer wieder, ob ich jetzt für mich schon die richtige innere Einstellung habe oder wie ich sie weiterentwickeln kann. Die Lösung, aus mir einen glückseligen, erfüllten Menschen zu machen, ist meine Dankbarkeit und der Glaube an das, was ich kann und was mir Spaß macht.

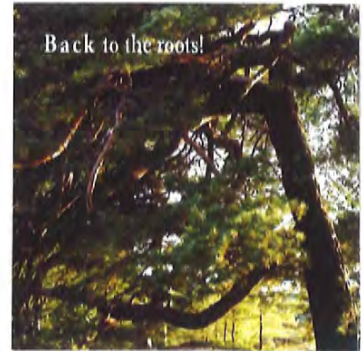




Um **ruhig** zu sein, muss der Mensch nicht denken, sondern **träumen!**



Wenn Du jemanden ohne **Lächeln** siehst, gib ihm **deines**.



Back to the **roots!**



We **learn** to do something by **doing** it!



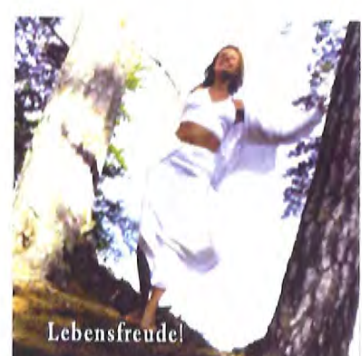
Achte auf deine **Gedanken!** Sie sind der Anfang deiner **Taten!**



Nimm dir **Zeit!**



Feel yourself.



Lebensfreude!

Beim Massieren wird nicht nur **Fleisch** geknetet, sondern auch die **Seele** gestreichelt. Aber es gibt verschiedene Wege zum **Glück!**



Deine **Zukunft** beginnt **jetzt!**

Wie oft am Tag bin ich dankbar für die schönen Dinge in meinem Leben? Es ist meine emotionale Intelligenz, die mein Leben zu 95 % bestimmt.

Ich mache mir immer wieder bewusst, dass ich gesund bin,
dass ich gute Freunde habe.

Ich rufe mir immer wieder die wirklich magischen Momente in
meinem Leben zurück in Erinnerung.

Ich bin stolz auf mich und das, was ich zum Positiven bewegt
habe und jetzt anfangen.

Über die Gelassenheit

In der Ruhe liegt die Kraft. Gelassenheit ist der Garten Eden,
in dem Gesundheit, Zufriedenheit und Glück blühen.
Gelassenheit ist ein Zustand der inneren Ruhe
und des seelischen Friedens.

Gelassenheit entsteht in der Konzentration auf das
Wesentliche.

(Bruno Schulz, Designer und Autor)

Der beste Aussichtsturm des Lebens ist die Gelassenheit.

(Ernst Ferstl, Dichter)

Jetzt geht's erst richtig los!

Charles R. Swindoll schreibt: Je älter ich werde, desto klarer wird mir, wie wichtig meine innere Einstellung für das eigene Leben ist. Für mich zählt die innere Einstellung am meisten. Sie ist wichtiger als die Vergangenheit, als die Ausbildung, als Geld oder die jeweiligen Umstände, als Niederlagen oder Erfolge. Die innere Einstellung ist wichtiger als das, was andere Menschen denken, sagen oder tun.

Die innere Einstellung ist wichtiger als gutes Aussehen, Talent oder Fähigkeiten. Die Lebenseinstellung entscheidet über Gedeih und Verderb eines Menschen, einer Familie. Wir können uns jeden Tag neu entscheiden, mit welcher Einstellung wir an den Tag herangehen.

Wir können unsere Vergangenheit nicht ändern. Wir können das Verhalten anderer Personen nicht ändern, wir können das Unvermeidbare nicht ändern. Aber wir können das einsetzen, was uns niemand nehmen kann: unsere Einstellung.

Für mich besteht das Leben zu 10 % aus dem, was mir passiert, und zu 90 % aus dem, was ich daraus mache.

Wir allein bestimmen unsere Lebenseinstellung. Meine innere Einstellung ist der wichtigste Schlüssel für eine erfüllende Lebensqualität. Sie bestimmt darüber was ich denke, was ich fühle und wie ich handele. Mit meiner inneren Einstellung bestimme ich maßgeblich meine Zukunft, meinen Erfolg, meine Gesundheit und mein persönliches Lebensglück.

Meine innere Einstellung macht mich zum Schmied meines eigenen Glücks.



Mit Massage und Akupunktur zu tiefer, regenerierender Entspannung

Massagen regen alle unsere Sinne an. Über die Haut berührt zu werden ist ein Ur-Bedürfnis, das wir wie Essen, Trinken und Schlafen zum Leben und zum Glücklichsein brauchen.

Durch die Hände können heilende Energien übertragen werden, Schmerzen gelindert und körperliche wie seelische Verspannungen gelöst, die Durchblutung angeregt und der Stoffwechsel auf Trab gebracht werden.

Massagen schenken uns Wärme, Geborgenheit, Nähe und Vertrauen. Und das ganz ohne Worte.

Bei der Massage lösen sich die Grenzen vom ICH zum DU auf. So entsteht eine Verbindung, die weit über die Möglichkeiten der Sprache hinausgeht. Körper, Geist und Seele sind miteinander verbunden.

Massagen und Akupunktur bedeuten:

Empfangen durch NICHTSTUN.

Es einfach geschehen lassen. Vertrauen.

In der Ruhe und Tiefenentspannung liegt Gelassenheit. Tiefenentspannung ist der Schlüssel für eine bessere Gesundheit, Lebensqualität, mehr Zufriedenheit und Erfolg.

Beim Massieren wird nicht nur der Körper geknetet, sondern auch die Seele gestreichelt.

Über die Kraft der Dankbarkeit

Dankbarkeit ist für mich die Fähigkeit, mich auf das Wesentliche, meine stärkenden Emotionen und liebsten Menschen zu fokussieren und zugleich meine Angst und Traurigkeit zu akzeptieren. Positive und negative Emotionen gehören zur Polarität des Lebens.

Es ist wie es ist. Ich kann meine Vergangenheit nicht ändern, ich kann andere Menschen nicht verändern. Ich kann das Unvermeidbare nicht ändern. Ich kann meine Einstellung zu mir, zu anderen Menschen und zu meinem Leben jederzeit verändern.

Die Dankbarkeit zu mir selbst bringt mich in die Dankbarkeit gegenüber anderen und zum Leben. Für mich ist meine Dankbarkeit der Schlüssel für eine bessere Lebensqualität. Was auch immer ich in meinem Leben noch erreichen will: Ich lerne es zunächst wertzuschätzen. Wertschätzung ist meine Grundvoraussetzung.

Es gibt so viele Dinge, für die ich dankbar bin:

- meine Familie, meine Erziehung, meine Freunde,
- meine Freiheit,
- meine Schulbildung,
- mein Einkommen,
- Essen und Trinkwasser,
- meine Wohnung,
- meine Erfahrungen, meine gelebten Träume,
- meine Passion für meine Berufung,
- meine Welt-Reisen.

**Dankbarkeit ist meine neue Achtsamkeit,
um gesünder, glücklicher und erfolgreicher zu sein.**

Zitate zu Dankbarkeit

„Dankbarkeit über das, was ist, öffnet die Türen jeder Vorstellungskraft.“

„Dankbarkeit ist das Gedächtnis des Herzens.“

„Dankbarkeit ist eine Liebeserklärung an mich, an andere Menschen und an das Leben.“

„Das beste Mittel, um Angst zu überwinden, ist tiefe Dankbarkeit.“
(Sir John Templeton)

Zitate zu Glück

Mut steht am Anfang des Handelns,
Glück am Ende.
(Demokrit)

Willst du immer weiter schweifen?
Sieh das Gute liegt so nah!
Lerne nur das Glück ergreifen,
denn das Glück ist immer da.
(Johann Wolfgang von Goethe)

Über Ziele

Meine Erfahrung ist, wenn ich ein großes Ziel oder einen Traum spüre, ist schon Vieles in mir, um dieses Ziel, diesen Traum mit Geduld, Fleiß, Zielstrebigkeit und Willen umzusetzen. Der Schlüssel zur Verwirklichung unserer Ziele und Träume liegt in uns: Für mich ist es das Zusammenwirken von geballter Freude und der Glaube an meine Qualitäten.

Kann eine Niederlage ein Erfolg sein? Kann Krankheit eine Chance sein? Die Antwort ist einfach: Jede Konfrontation ist das Beste, was mir passieren kann, denn sie bringt mich meinem Ziel einen Schritt näher. Und wie heißt es so treffend auf den Punkt gebracht im Grundsatz der chinesischen Medizin:

No pain, no gain!

Tony Robbins sagt: In Fragen liegt eine ungeheure Kraft. Stelle dir nur Fragen, die dich weiterbringen:

- Was will ich meisterhaft beherrschen?
- Wie sollten meine Freunde sein?
- Was für ein Mensch will ich sein?
- Was kann ich für mein körperliches Wohlbefinden tun?
- Was sind meine beruflichen Ziele?
- Welche sozialen Ziele habe ich?
- Was muss ich jetzt sofort tun, um die Ziele zu erreichen?

(Tony Robbins. Das Power Prinzip. 1991)



Meine Wege zum Glück

Es gibt viele verschiedene Wege zum Glück, dies sind meine:

- **Ich schenke mir selbst Zeit.** So gewinne ich Zeit. Zeit ist eine der wichtigsten Ressourcen in unserem Leben, ein Ausdruck von Eigenliebe und Selbstrespekt.
- **Nur wenn es mir selbst gut geht, kann ich etwas Gutes für andere Menschen tun.**
- **Eigenverantwortlichkeit.**

Ich übernehme die volle Verantwortung für meine eigenen Gedanken, Gefühle und Handlungen. Ich bin der Meister meines Lebens. Ich höre auf meine innere Stimme, mein Bauchgefühl.

- **Konzentration** erlerne ich durch Tiefenentspannung und durch die Erinnerung an meine stärksten positiven Emotionen.
- **Ich trainiere im Hier und Jetzt zu sein.** Loslassen von der Vergangenheit und der Zukunft.
- **Ich verzeihe und vergebe mir, dass ich immer wieder Fehler mache.** Jeder Mensch macht Fehler. Es gehört zu jedem Leben auch, dass man Fehler macht. Ich kann und darf also

Fehler machen. Ich bin ok. Die anderen sind ok. Ich verzeihe auch den anderen, sie dürfen auch Fehler machen.

- **Ich gewinne eine bessere Wahrnehmung und mehr Bewusstheit für meinen Körper - Wertschöpfung durch Selbstwertschätzung.**

Wie? Ich spaziere in der Natur, mache Sport, fahre mit dem Rad, gehe spazieren, jogge und schwimme. Ich praktiziere Meditation, Yoga und die 5 Tibeter.

Ich nutze meine Hobbys. Ich mache Pausen durch Tiefenentspannung, Massage und Akupunktur. Berührung und Wärme stärken das Immunsystem und es entsteht Vertrauen und Geborgenheit. Das ist die beste Tiefen-Entspannungsübung für mich und entwickelt meine Körperwahrnehmung besser.

Mit einer Wärmflasche auf meinem Bauch fühle ich Wärme, meine positiven Erinnerungen und Geborgenheit. Ich rieche Lavendel. Das entspannt mich einfacher. Ich höre viel Entspannungsmusik. Musik prägt uns schon während der Schwangerschaft, berührt uns im tiefsten Inneren und kann uns zu Höchstleistungen treiben. Musik hat eine therapeutische Kraft. Ich höre auch meine eigene komponierte Entspannungsmusik, „Relax by the River“, dadurch bin ich besser im Hier und Jetzt.

Die Augenbinde ist ein großartiger Trainer im Hier und Jetzt und bringt mich dadurch leichter in die Tiefen-Entspannung. Eine Augenbinde schenkt mir durch die Dunkelheit einen besseren Kontakt zu mir selbst. Ich sehe nicht. Ich schmecke



und trinke Gelassenheitstee und Kamillentee und werde dabei ruhiger.

Die Kunst des Tuns im Nichts-Tun: Etwas machen, indem ich nichts tun muss, zum Beispiel in dem ich mich massieren oder akupunktieren lasse. Bei der Massage und Akupunktur lösen sich die Grenzen von Geben und Nehmen, von Ich und Du, auf.

Ich investiere in meine Gesundheit, Potenzialentfaltung und somit in meine Zukunft, die im Hier & Jetzt stattfindet. Ich lasse mich seit 20 Jahren regelmäßig von anderen Experten betreuen und begleiten.

- **Disziplin.** Disziplin ist die Grundvoraussetzung für meine Gesundheit und Zufriedenheit. Übung macht den Meister. Wiederholung ist wichtig.

Ich konzentriere mich auf das Wesentliche, also auf das Positive in meinem Leben. Ich lerne, negative Emotionen und Fehler zu akzeptieren. Glück und Unglück gehören zusammen.

Ich mache einfach. I am just doing it! Again and again.

- Ich kann entscheiden, wie ich mit meiner Situation umgehe. Meine antrainierte **Gelassenheit** hilft mir kluge Entscheidungen zu treffen und meinem Bauchgefühl zu jedem Zeitpunkt, an jedem Platz und mit jedem zu vertrauen. Ich habe Geduld. Alles braucht seine Zeit.

- **I am doing something different.** Therefore my result is different.
- **I am here for a reason on this wonderful planet.** Ich tue das, was mich glücklich macht und was ich am besten kann. Ich lebe meine Passion und Berufung.

Buchtipp: Gelassenheit – Was wir gewinnen, wenn wir älter werden.

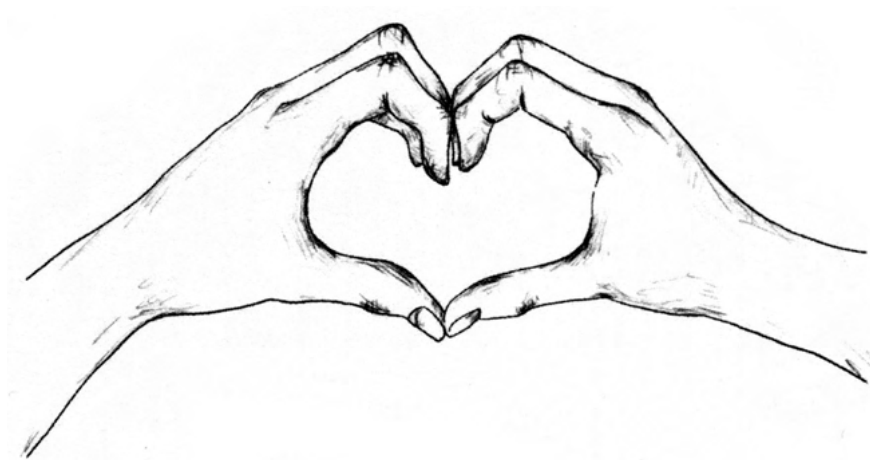
(Wilhelm Schmid, Philosoph)

Lesetipp: Die Macht der Musik. Wie Musik uns berührt und entspannt.

(Aus dem Zeit-Magazin, 28. September 2017)

Dankbarkeit ist eine Liebeserklärung an
das Leben, an dich und an andere.

(Ekkehard R. Neumann)





Die Neumann Methode®

Lösen Sie stressbedingte Verspannungen auf. Erholung und Entspannung helfen Ihnen, wieder aufzutanken und besonders leistungsfähig zu werden.

Eine professionelle Rückenmassage auf bequemen Massagestühlen kann Verspannungen lösen und Tiefenentspannung fördern, damit Sie Ihr Potenzial wieder entfalten können. Das hat sich auch bei Sportweltmeistern bewährt.

Im Massagesessel mit Shiatsu-Massage, einer japanischen Druckmassage mit Lymph-Drainage, Aufwölbung des Brustkorbs gegen eingesunkene Haltung und Wärmebehandlung fühlen Sie sich „wie neugeboren“, wie ein Klient sagte.

Sehr zu empfehlen ist auch eine kräftige manuelle Schulter- und Rückenmassage. Dann werden Ihre Rücken- und Waden-Muskeln mit einer Wasserstrahlmassage auf einem Wasserbett wieder weich wie Butter.

Entspannungsmusik und individuell erstellte, motivierende Affirmationen, im entspannten, wohligen Zustand, lösen Denkblockaden, geben Gedankenanstöße, um Ziele leichter zu erreichen. Wer möchte, kann dies als Audio-Datei für zu Hause zum Einschlafen und auf Reisen kaufen. Ihre Fähigkeit zur Stressbewältigung wird so täglich verbessert und Ihre mentale Zielvorstellung nachhaltig gefördert. Ihr Zutrauen und Ihre Zuversicht wird gestärkt, Ihre emotionale Intelligenz und Entscheidungsstärke gesteigert und Ihre

Fähigkeit zum Erlernen und Umsetzen neuer Aufgaben wird potenziert.

Hintergrundwissen: Eine Studie der Neuropsychologin Prof. Katharina Henke von der Universität Bern zeigt, dass unbewusstes Lernen besser funktioniert, als das aktive Sich-Merken-Wollen. Durch unbewusstes Lernen in Tiefenentspannung mobilisieren Sie Ihre Ressourcen auf Abruf.

Gönnen Sie sich eine wohlige Fußreflexzonenmassage mit Höhenlufttherapie, die neue rote Blutkörperchen bildet und damit die Leistungsfähigkeit erhöht. 2019 bekamen drei Wissenschaftler den Medizin-Nobelpreis für die Erklärung der molekularen Mechanismen dahinter.

Durch die Neumann Methode[®] wird man entspannt, beweglich und hoch motiviert. Body und Brain werden fitter. So werden Sie noch erfolgreicher und voll leistungsfähig.

Spitzensportler und Büroathleten haben eines gemeinsam: Mit ausreichender Regeneration können herausragende Ergebnisse erzielt werden. Die gewonnene Effektivität erzielt für das Unternehmen einen Wertschöpfungsfaktor von 1,9 bis zu 3,2.

Nutzen Sie mein erfolgreiches und bewährtes Leistungspaket.

Buchen Sie Ekkehard R. Neumann gerne auch für Ihr Unternehmen, für Ihre Mitarbeiter. Das lohnt sich dreifach: Sie erhalten erholte, motivierte und leistungsstarke Mitarbeiter.

Das sagen meine Kunden

„Die Neumann Methode[®] hat mein Leistungsvermögen deutlich erhöht.“ *(Norbert Mordick, Manager eines Großunternehmens)*

„Was mich am meisten fasziniert, ist diese plötzliche aktive Gelassenheit, die ich in mir spüre. Ich fühle mich befreit und unglaublich wach.“ *(Gesundheitsexpertin Astrid Wronsky. Vital-Magazin)*

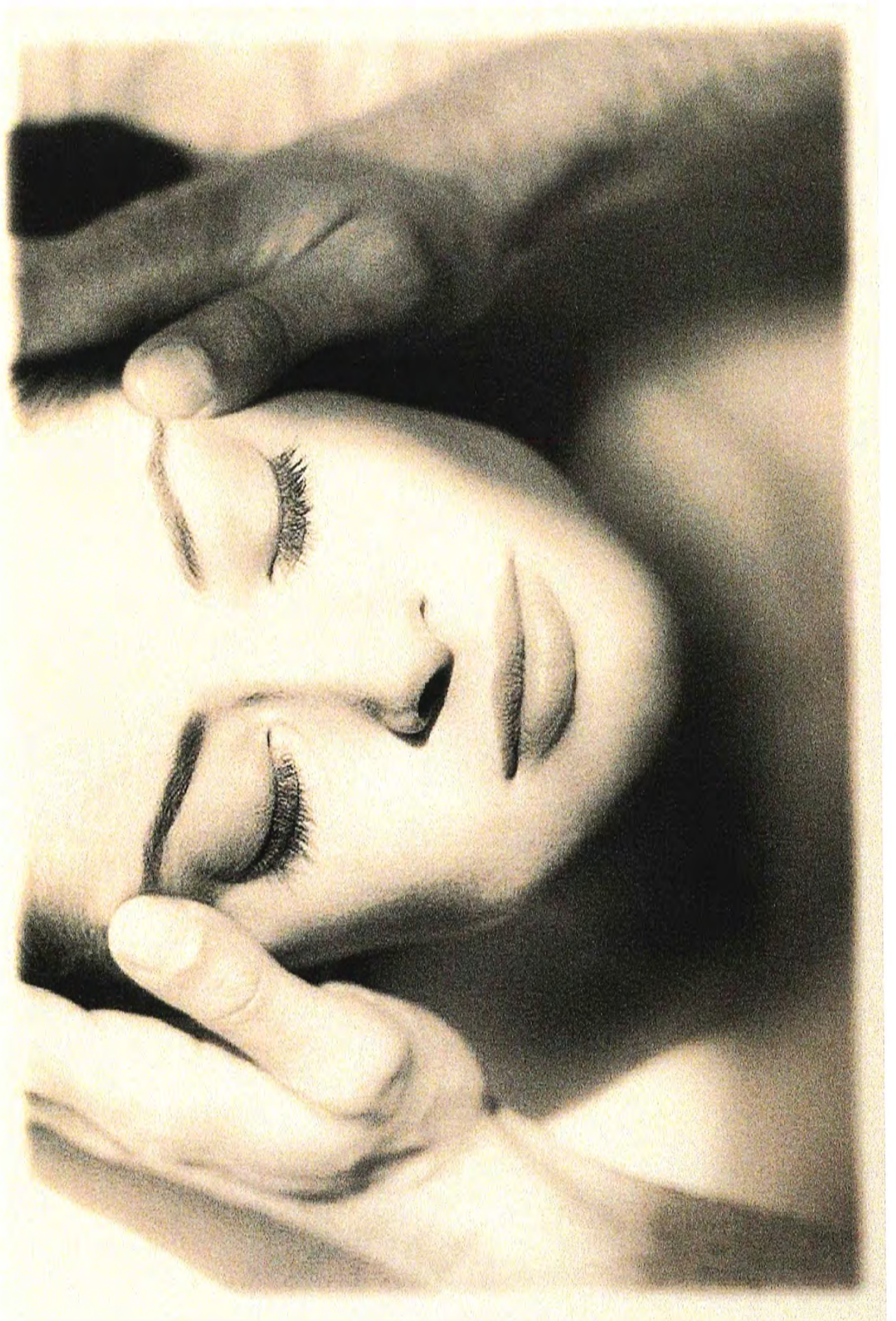
„Ekkehard R. Neumann hilft Menschen, ihre Begrenzungen zu überwinden und ihr Potenzial besser auszuschöpfen.“ *(H. Kühl, Golfvorstand Sport)*

„Du hast einzigartige Fähigkeiten.“ *(Carsten Embach, Bob-Olympiasieger und Bob-National-Trainer)*

„Meine Patienten haben einen auch für sie ersichtlichen Erfolg und ‚Return on Investment‘ erlebt.“ *(Dr. med. Thorsten Schubert)*

„Ich habe mich noch nie so tiefenentspannt gefühlt. Mein Vater hat dieselbe Erfahrung gemacht und setzt die persönliche Audioaufnahme ein, um trotz seines anstrengenden Jobs gelassen zu bleiben und High Performance abzurufen. Das Ergebnis: 2022 war sein erfolgreichstes Geschäftsjahr.“ *(Frederik E., Klient)*

„Ich bin Ekkehard Rüdiger Neumann unendlich dankbar. Der sehr erfahrene und empathische Gelassenheits- und Entspannungstrainer stimmt seine Behandlungen genau auf mich ab. Ich bin danach energetisch aufgeladen und zugleich freudig-gelassen.“ *(Mechthild M., Klientin)*



Über mich, Ekkehard R. Neumann

- Experte für Konzentration, Regeneration, Gelassenheit und Potenzialentfaltung
- Über 30 Jahre Berufserfahrung auf fünf Kontinenten
- Gewinner des internationalen deutschen Trainingspreises im Gesundheitswesen
- Fachlicher Berater für die deutsche Vogue, Vital, Journal der Frau, Kolumnist für Spiegel online
- Gründer einer SPA-Oase in Südschweden
- Entwickler der ganzheitlichen Neumann Methode®
- Bekannt aus Vogue, Stern, Hamburger Abendblatt, Vital, Spiegel online und dem NDR.

Referenzen: Kienbaum Management, Porsche, Hilton, Hapag Lloyd, Fußballnationalspieler und WM Finalteilnehmer 2014, Perfect Eagle Golf, Golfpost, Nationaltrainer Bob und Schlittenverband für Deutschland.

Autor von „Mehr Lust auf Leistung (Gabal Verlag) und „Erfolg erleben“.

LÖSUNGSORIENTIERT

für meine

BESSERE GESUNDHEIT

und

FREUDIGE GELASSENHEIT

DER WEG ZUM ERFOLG FÜHRT AN DEN GEDANKEN VORBEI

VON FRIEDER PFEIFFER

Ekkehard Neumann hat einen Traum. Aufrecht sitzt der Emotionscoach auf seinem kleinen Hocker und schaut dem Gegenüber fest in die Augen. „Mit einem Golfer und seinem Caddie gemeinsam zu arbeiten, das ist die Zukunft. Dort liegt so unglaubliches Potenzial.“

Neumann hat Fußballweltmeister gecoach, Schwimmweltmeister, Bundesligatrainer. Und er hat auch schon zweifelnden Profigolfern Entspannungs- und Fokussierungsfähigkeit nahegebracht. Doch dieser Sport, über den sie sagen, dass er auf den zwölf Zentimetern zwischen den Ohren entschieden wird, der birgt aus Sicht Neumanns noch so viele Chancen, so viel unentdecktes Land, dass es den Anschein macht, als wolle er am liebsten nur noch mit diesen Menschen arbeiten und erforschen, warum Golfer an ihrem Spiel Woche für Woche mal mehr oder weniger verzweifeln.

Dabei ist es nicht wirklich der Kopf, mit dem Neumann arbeitet, auch wenn er sagt: „Golfer

analysieren kontinuierlich und nach jedem Schlag. Sie machen sich Gedanken über die Vergangenheit, über Schwungfehler und die verpassten Chancen. Dabei ist genau das doch das Problem.“ Gedanken würden eine Begrenzung aufbauen, die das Potenzial der emotionalen Intelligenz beschränken. Der Weg an den Gedanken vorbei zum Erfolg führt für Neumann über das Unterbewusstsein. Und er zeigt auf den Bauch, wenn er davon spricht, dass im tiefen Innern jedes Menschen die Höchstleistungen schlummern. Neumann ist davon überzeugt, dass der Mensch analog zu Momenten der Furcht, auch durch positive Stimulierung nicht ausgeschöpftes Potenzial abrufen kann. Wer vor einem Tiger flüchtet, greift auch auf vorher

unbekannte Reserven zurück. Und diese sind riesig, meint Neumann. „80 Prozent der Leistungsfähigkeit können durch Arbeit mit dem Unterbewusstsein erschlossen werden.“

Wie atmest du?

Und immer wieder kommt der vitale Mann mit den kurzen silbrigen Haaren auf den Golfplatz zu sprechen. Der Mittfünfziger, der sich selbst Emotionscoach nennt, hat sich in den Golfplatz verliebt. Er ist für ihn „die Schule des Lebens“. Nirgendwo sonst habe der Charakter und die Lebensführung einen so direkten kausalen Zusammenhang wie im Golf. „Hier findest du alles, um im Leben glücklicher, gesünder und freundlicher zu werden.“

Neumann sucht die Ruhe im Golfer - und geht dabei ziemlich in die Tiefe. Gelassenheit ist ein Wort, das Neumann fast so häufig benutzt wie Golf. Und wie sieht das jetzt alles in der Praxis aus? Ist der, der sich auf die Suche nach Gelassenheit begibt, nicht an sich schon nicht mehr gelassen?

Genau deswegen fängt Neumann von ganz vorne an. Er betrachtet den Golfschwung und analysiert. Jedoch nicht den Schwung, nicht die Flugkurve, sondern das, was davor passiert. Seine erste Frage: „Wie atmest du?“ In Wettrunden mit den Freunden ist das ein beliebter Psycho-trick, hier ist das durchaus ernst gemeint. Ein Coach muss auch Dinge predigen, die oft als selbstverständlich erscheinen. Doch von selbst befasst sich der Golfer nicht damit. Für Neumann ist das bewusste Atmen der erste Schritt. „Atmen ist die Grundlage allen Lebens, noch vor Trinken und Essen“, sagt Neumann.



Training der Emotionen

Falsche Atmung verschließt die Tür zur Gelassenheit. Und damit zu jeder weiteren Stufe in Neumanns Arbeit, die sich in seiner Praxis vor allem um Massagen dreht. Mehrere Stunden verbringt Neumann mit den Sportlern in den hellen Räumen mit den vielen Liegen im Hamburger Vorort Reinbek. In mehreren Gesprächen und Massagesitzungen, vor allem an den Füßen, versucht er, positive Gedanken und Erinnerungen mit totaler Entspannung zu verbinden. „Schon seit mehr als drei Jahrtausenden weiß die Naturheilkunde, dass Körper, Geist und Seele miteinander verbunden sind“, sagt Neumann. „Die Massierten können sich beispielsweise besser konzentrieren. Da in ihrem Körper der Stress reduziert wird, empfinden Sie Herausforderungen

weniger belastend.“

Dabei ist ihm besonders wichtig, dass seine Sportler die Massagen zur totalen Entspannung nutzen. „Ich hatte mal einen Bundesliga-Trainer, der auch bei der x-ten Behandlung nachts nicht einfach so einschlafen konnte, so stand der unter Druck“, erzählt Neumann.

Auch für Golfer ist das der in jedem Fall zu vermeidende Zustand. Ein kompakteres Kör-



pergefühl durch bewusste Atmung, dazu die Lockerheit im Innern sollen zu konstanteren Flugkurven führen. Golfer, die zu ihm kommen, fühlen sich sicherer in der Bewegung, der Körper ist stabiler und der Kopf kann sich mehr auf die ein, zwei Schwunggedanken konzentrieren, die wichtig sind.

Voraussetzung dafür ist das Training der Emotionen und die Stimulierung des Unterbewusstseins durch Gespräche, in denen positive Erlebnisse innerhalb der Massagen mit dem Golfspiel verbunden werden sollen. „Beim Streicheln, Reiben und Kneten überschreiten wir die Grenzen vom ich zum du und stellen eine Verbindung her, die weit über die Möglichkeiten der Sprache als Kontakt- und Verständigungsmittel hinausgeht“, sagt Neumann, der viel um die Welt gereist ist und sich nicht wirklich in eine Kategorie Coach einordnen lässt. Am nächsten ist ihm jedoch die östliche Philosophie und Heilkunde. „Es geht darum, die Blockaden, die jeder hat, in einen scheinbar mühelosen Fluss zu bringen.“ In Bezug auf den Golfschwung ein eigentlich überzeugender Ansatz. Wer also über dem Ball steht, soll irgendwann automatisch mit einem positiven Gefühl durchströmt sein. Und dadurch Bestleistungen aus seinem Körper kit-

zeln können. Im Falle Golf: Eine von Gedanken und Krämpfen ungestörte Schwungbewegung, kraftvoll, gleichmäßig und wiederholbar.

Der Caddy als Therapeut

Dabei ist der schnelle Erfolg zwar nicht ausgeschlossen, doch wirklich hilfreich ist nur die regelmäßige Beschäftigung mit diesem Thema: „Kontinuierliche Arbeit ist auf diesem Gebiet unerlässlich.“ Das merkte auch ein Profigolfer, der mit Neumann gearbeitet hatte. „Ich war an einem Punkt, an dem ich nicht mehr weiter wusste“, erzählt der junge Profi. „Ich habe bis zu zehn Stunden am Tag trainiert, aber irgendwie wollte es nicht besser werden. Ich habe immer öfter die Geduld verloren.“ Also wandte er sich an Neumann. „Zwei, drei Wochen später habe ich gleich ein Turnier gewonnen. Ich hatte vorher nie gelernt, zu entspannen. Nun war ich sogar im engen Finale bei schlechteren Schlägen ruhig. Das war entscheidend.“ Dann schlief der Kontakt ein wenig ein, es ging nicht weiter vorwärts.

Neumann jedoch macht immer weiter. Und kommt wieder auf seinen Traum. „Der Caddy wäre auf einer Runde so ein guter Gesprächspartner, der Einfluss nehmen könnte, wenn er wüsste, wie genau.“ Und dann die Wege vom Grün zum nächsten Tee, „die müsste man noch viel besser nutzen. Runterkommen, neu einstellen, Gedanken sammeln.“ Neumann will nicht alles verraten. Aber klar ist: Es geht um mehr als den Schwung in der Schule des Lebens, die wir Golf nennen.



EKKEHARD RÜDIGER NEUMANN wurde 1958 in Hamburg geboren. Die Faszination Mensch, das Interesse an anderen Kulturen hat ihn auf alle 5 Kontinente geführt, um Ausbildungen und Lebenserfahrung zu sammeln. Daraus entstand die Neumann-Methode, eine Gelassenheitsbehandlung, die die versteckten Potenziale von Menschen freisetzen kann.

In Kooperation mit dem auf hochwertige regionale Küche spezialisierten Hotel & Restaurant Waldesruh am See bietet Neumann exklusive, zweitägige Golf-Coachings in der Nähe von Hamburg an. Kontakt unter ekkehard-r-neumann.com

URKUNDE

Internationaler

Deutscher

Internationaler

Deutscher-Preis

Trainings-Preis 2006

2006

2006

2006

Gewinner

Kategorie:

Internationaler Deutscher Trainings-Preis 2006

Titel des Konzepts:

Kommunikation im Gesundheitswesen

Einreicher:

DIKTIG Deutsches Institut für Kommunikation und Training im Gesundheitswesen GmbH, Bensheim · Patric P. Kutscher

Auftraggeber:

Unfallkrankenhaus-Berlin (UKB)
Prof. Dr. med. Axel Ekkernkamp, ärztl. Direktor UKB

23. Februar 2006

Datum



Holger Petersen, Präsident BDVT

BDVT

BERUFSVERBAND DER VERKAUFSFÖRDERER UND TRAINER E.V.

Herrn
Ekkart Neumann
Snapphanevägen 12
280 22 Vittsjö
Sweden

Marktplatz 1
64625 Bensheim

T +49 (0) 6251.58 36 57
F +49 (0) 6251.13 88 45

info@diktig.de
www.diktig.de

Handelregister
Bensheim Nr. 25707
Amtsgericht Darmstadt

USt-IDNr.: DE 235 969 501
St-Nr.: 077 231 022 6

Bankverbindung
Volksbank Rhein Neckar
BLZ 670 900 00
Konto 161 274 00

09. März 2006

Ihr Mitwirkung beim Internationalen Deutschen Trainingspreis 2006

Sehr geehrter Herr Neumann,

hiermit möchten wir uns ausdrücklich und rechtherzlich bedanken für Ihre aktive Mitwirkung bei unserem gemeinsamen Trainingskonzept für das Unfallkrankenhaus in Berlin.

Ihr Tage mit den Klinikpersonal (Ärzte, Oberärzte, Verwaltung und Pflegedienst) zum Thema Kommunikation und Anti-Stress Management haben nicht nur die Akzeptanz der kompletten Maßnahme im Unfallkrankenhaus Berlin gesteigert, sondern haben auch im wesentlichen dazu beigetragen, dass die Maßnahme letztlich am 23. Februar 2006 den Internationalen Deutschen Trainings über alle Kategorien hinweg als Gesamtsieger gewonnen hat.

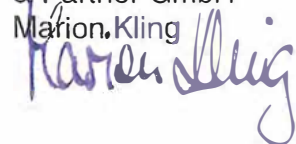
Sie haben den Teilnehmern auf angenehme Art und Weise neue Sichtweisen für den Klinikalltag vermittelt und konkrete, einfach umsetzbare Übungen zur täglichen Entstressung an die Hand gegeben. Der Tag mit Ihnen war für die Teilnehmer gleichermaßen anregend, entspannend und nicht weniger lehrreich.

Ganz besonders Ihre einfühlsame und sorgsame Umgangsweise mit den Teilnehmern haben uns bestärkt, bei solchen Themen auch gerne weiter mit Ihnen zusammen zu arbeiten.

Vielen Dank für die gute Zusammenarbeit.

Mit freundlichen Grüßen aus Mannheim

INtem Trainergruppe Seßler
& Partner GmbH
Marion Kling



Hamburger Abendblatt

Stormarn Ahrensburg **Reinbek** Sport Bergedorf Hzt. Lauenburg

TAG DER OFFENEN TÜR

Er stärkt mit Königin Silvia junge Seelen

13.12.2012, 04:00 | Lesedauer: 2 Minuten

Reinbek (amü/ts). Wer sich auf seinen Entspannungsstuhl begibt, lernt loszulassen.

"Ich trainiere Gelassenheit", sagt Ekkehard Neumann, der vor einem Jahr eine Naturheilpraxis an der Hamburger Straße 23 eröffnet hat. Sein "Einssein" hat der 54-Jährige auf allen Kontinenten der Welt gesucht und für sich gefunden.

"Ich habe eine Behandlung entwickelt, da müssen Sie gar nichts tun", sagt der Entspannungscoach. Mit Musik und Massagen führt er in den meditativen Zustand der Gedankenlosigkeit. "Dadurch werden die Selbstheilungskräfte des Menschen aktiviert", erklärt er. Wie das funktioniert, können heute, sowie am kommenden Sonnabend und Sonntag Interessierte in der Praxis "Burn-out-Management" erkunden. Jeweils von 11 bis 20 Uhr stellen Neumann und seine Arbeitspartnerin, Heilpraktikerin Claudia Beitz, ihre Arbeit vor. "Durch Stress im Alltag kommen wir aus dem Gleichgewicht", sagt Beitz. Dem wirke sie mit Shiatsu, Ohrakupunktur und Bindegewebsmassagen entgegen.

Neumann hat es sich nicht nur zum Ziel gesetzt, Körper und Seele zu stärken. Seit zehn Jahren ist der Gesundheitstrainer auch Mitglied in der Mentorstiftung. Unter Präsidentschaft der Königin Silvia von Schweden setzen sich die Mitglieder weltweit dafür ein, dass jungen Menschen Perspektiven für eine gesunde Entwicklung aufgezeigt werden und sie dabei Selbstvertrauen entwickeln. So gestärkt sollen sie den Verführungen von Drogen widerstehen. "Junge Menschen werden durch Gruppendruck, negative Einflüsse von Freunden und Medien immer wieder zu objektiv falschen Entscheidungen verleitet. Durch die Stärkung der Persönlichkeit befähigt die Mentorstiftung,



ENTWICKLUNG JUNGER MENSCHEN FÖRDERN

Die Mentor Stiftung Deutschland initiiert und fördert die Verbreitung, Durchführung und Multiplikation von Präventionskonzepten. Mentor ergreift die Initiative zum nationalen und internationalen Austausch. Mentor schafft Strukturen, die Kindern eine gesunde und ungestörte Entwicklung ermöglichen.

Mentor stärkt die Persönlichkeit junger Menschen auf drei Ebenen: **ICH.** Sich selbst kennen lernen, Selbstvertrauen entwickeln, Eigenverantwortung übernehmen. **ICH UND DIE ANDEREN.** Verständigung, sich in eine Gruppe einfügen, Beziehungen aufbauen. **ICH UND MEINE UMWELT.** Erkenntnisse, Handeln, Zukunft.

Mentor nutzt in Kooperation mit den Universitäten von Heidelberg und San Diego die Resilienz-Philosophie. Mentor erreicht bei Erwachsenen und Jugendlichen eine flexible, ressourcenbetonende Haltung und damit einen gesunden Respekt vor Drogen. Mentor hilft Stärken herauszuarbeiten, damit Jugendliche eigenständige und verantwortliche Risikoentscheidungen auf Basis guter Risikoinformationen über Drogen und schlechte Bedingungen, treffen können. Mentor wählt einen ganzheitlichen Ansatz der auch als „burn-out-Prophylaxe“ bei den Lehrenden wirkt. Mentor bedient sich der Mittel Film und Theater. Dadurch ist ein tabufreier Austausch über Versuchungen und eigene Widerstandskräfte sowie die Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion bei Jugendlichen möglich.

Philosophie und Verständnis für eigenverantwortliches Handeln verbinden Ekkehard R. Neumann mit der Mentor Stiftung Deutschland und seinem Engagement für die Entwicklung junger Menschen.

www.mentorstiftung.de

Spendenkonto

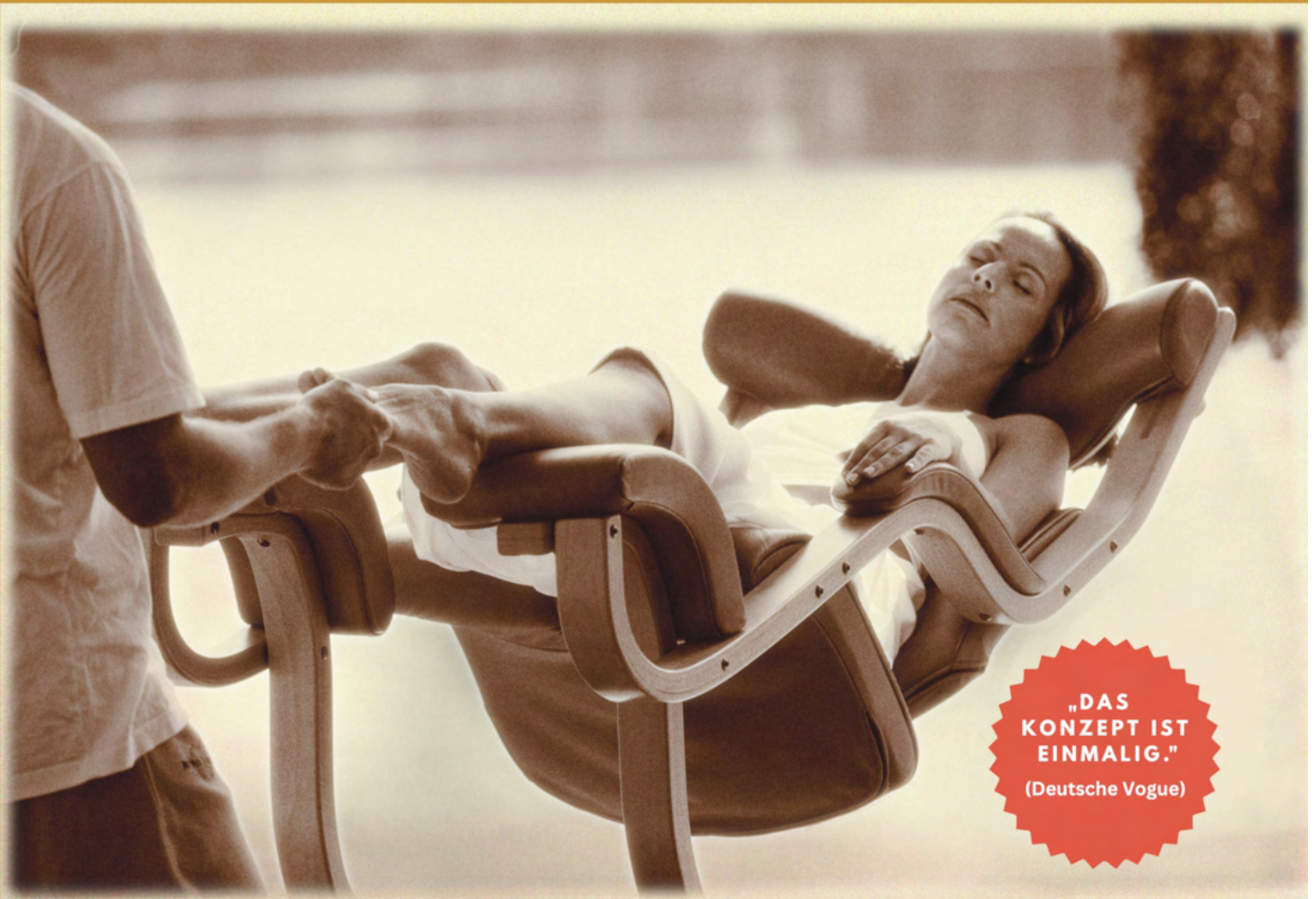
Deutsche Bank Saarbrücken

BLZ: **590 700 00**

Konto: **19 19 19 0**

„Gelassenheit ist faszinierend, ein starkes positives Lebensgefühl, das sowohl in uns als auch in anderen Menschen Kraft und Potenziale freisetzt.“

Ekkehard R. Neumann
Gelassenheits-Experte



**„DAS
KONZEPT IST
EINMALIG.“**
(Deutsche Vogue)

„Ich wünsche mir, dass möglichst viele Menschen den Wert dieser einzigartigen Behandlung erleben können.“

Carsten Embach
Bobnationaltrainer, Weltmeister und Olympiasieger